

# 思想心理档案 教师心理健康教育思想总结个人(实用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 思想心理档案篇一

从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

### 一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

## 二、通过教师的心理健康的学习，我也知道了学生心理健康的重要性

古老文化的中国有这样一句格言“3岁看小，7岁看老”。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理

理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

## 思想心理档案篇二

### 一、高中数学的重要性。

#### （一）提高逻辑思维能力。

数学科目与英语、地理等基础性科目相比，不仅要求我们熟练记忆数学公式（例如等差公式、等比公式等），而且重点考察我们的逻辑分析能力和抽象思维能力（例如立体几何、平面解析几何等）。通过高中数学的学习，能够逐渐培养起严谨的分析和推理思维，一切问题用计算结果来解释，这对于我们理性的看待问题也有积极帮助。

#### （二）快速的计算能力。

计算是数学学习的一门基础性技能。在数学学习的过程中，计算能力不仅仅是指简单的数字运算，还包括公式的推理、公式的变形等内容。由于数学中所要计算的内容增加、难度增大，因此对我们的快速计算能力提出了更加严格的要求。

目前，高考仍然是选拔人才的一种重要方式，而数学则是高考中最容易拉开分数差距的学科。我们掌握了快速计算的能力，才能在有限的考试时间内更快、更准确的答题，从而提高数学考试成绩。总的来说，熟练掌握教材中的公式，对于提升个人计算能力有很大帮助。

#### （三）丰富的想象力。

通过高中数学学习，还能够丰富我们的想象力。例如，我们在学习高中数学必修2中有关于三视图这部分内容时，需要我们充分发挥想象力，在脑海中构建物体的立体模型，然后从各个角度观察这个立体模型，从而正确判断该立体模型的正视图、侧视图和俯视图。

借助于数学知识的学习，能够帮助我们从多个角度思考和看待问题，养成善于想象、敢于想象的思考习惯，从而实现解题思路的创新。

#### （四）坚韧的忍耐力。

学习数学是一个循序渐进的过程，前后知识连接紧密。这就要求我们在进行数学学习时，必须按部就班的完成老师布置的任务，从最基本的公式记忆和例题分析做起，一步步的打好基础，从而实现学习成绩的稳步提升。在这一学习过程中，大多数同学的忍耐力都得到了锻炼，性格也逐渐趋于沉稳。

## 二、高中数学在经济中的应用。

以某企业为例，该企业在进行投资基金项目时需要将一笔资金投资到甲、乙或丙三个不同的项目中，而由于这三种项目的经济环境与本质有所差别，其收入也有所不同。假设外部情况只分为良好、一般及较差三种，而企业则需要计算出两种项目的期望值与方差值来判断如何进行投资。假设这两种基金在三种环境中产生的价值如表所示：

通过计算，可知：

第一，两个基金的数学期望分别是：

$$e[\text{甲}] = 30 \times 0.2 + 15 \times 0.7 + (-5) \times 0.1 = 16 \text{ (万元)}$$

$$e[\text{乙}] = 20 \times 0.2 + 14 \times 0.7 + (-4) \times 0.1 = 13.4 \text{ (万元)}$$

$$E(\text{丙}) = 18 \times 0.2 + 15 \times 0.7 + (-3) \times 0.1 = 13.8 \text{ (万元)}$$

第二，两个基金的. 方差分别是：

通过分析以上离散型随机变量的期望和方差之后我们可知，基金甲的投资平均收益最大。

但基金甲的投资风险也最大，基金乙的风险次之，同时基金乙的收益最小。

基金丙的收益比基金甲低，但是其风险比项目甲低，基金乙的收益比甲低，但是其风险比甲低；根据高中数学知识我们可以知道，如果几个不同投资方案的期望值与方差值不同，则变异系数小者投资风险小。因此，经过比较，我认为作为一个理性的投资人，应该综合比较投资收益与投资风险的匹配度，所以最佳的理性决策应该选择投资基金丙。

三、高中数学对经济运用的弊端。

数学这门学科虽然具有较强的实用性，但是对于我们来说，高考仍然是我们现阶段最重要的任务。因此，大部分数学老师在讲课过程中，更加侧重于培养我们的知识理解和解题的能力。而对于同学们来说，也不需要某个公式的具体推导过程、某一定理的来历进行过多研究，只要会用即可。

在这种教学模式下，许多同学只知道埋头苦学，根据教师的教学安排进行学习和习题练习，个人的独立思考能力和思维发散能力都受到了极大的限制。

这样一来，虽然能够帮助我们提高应试水平，但是不利于个人今后的全面发展。而在经济活动中，需要根据市场形势变化、企业生产需要，进行复杂多变的数学计算，由于我们缺乏想象力和创造力，数学在经济中的运用也会大打折扣。

## 四、结论。

对于我们来说，学好数学知识，不仅能够在高考中考出好成绩，同时也为今后的学习与工作奠定基础。

数学这门学科与我们的日常生活和经济活动息息相关，我们一方面要加强理论学习，打好基础；另一方面也要活学活用，利用数学知识解决生活中的问题，发挥数学知识在经济中的应用优势，从而为提高生活质量、推动经济发展提供动力。

## 参考文献：

[1]罗新兵，魏金英。关于数学文化研究的几点思考——兼评《高中数学课程标准》中数学文化内容的设置[j].数学教育学报，（07）：164-165.

[2]郭宗玉，孙福梅。中英高中数学教材复数内容比较研究——以英国aqa数学课本和人教版a版数学课本为例[j].数理化学学习，2013（15）：131-133.

## 思想心理档案篇三

20\*\*年3月31日下午，我有幸在82中报告厅聆听了北京师范大学发展与教育心理学博士林雅芳博士的讲座。讲座的主题是：《中小学心理发展特征与教育策略》。

讲座开始了，先从马斯洛夫的需求理论开始，分别是：生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求和自我实现需求。而学生所缺少的是：安全需求、归属与爱的需求和尊重需求。对于教师而言我们要尽可能的满足学生的这些需求，才能让孩子真正的投入学校学习当中。

对于不同年龄段的孩子，要求和教育方法也是不同的。对于小学低年级的学生要多提正向要求，并且要学会重复。3-6岁

和13-16岁的孩子正处于自我中心阶段，表现为爱撒谎、吹牛，对于这一现象不要急于揭穿，要慢慢引导孩子正确认识自我。三年级及以上学生这时期自尊心较强，应该避免当众对其进行批评。初中生的机械记忆能力较强，这时就可以对于背诵方面提出较高一点的要求，充分挖掘孩子的潜能。

不同年龄段注意的稳定性也不同，对于低年级的学生怎么提高他们的注意力呢？

- 1、减少无关干扰；
- 2、课程激发学生兴趣，吸引学生注意；
- 3、课程中设置适度大脑休息；
- 4、不断提问等等。在最后设置的游戏环节，进一步说明了绝大部分人的记忆范围都是7加减2个。同时，林博士还向我们简要介绍了记忆的原则：首要原则、最近原则、组块原则、记录原则、联结原则、重复原则、突出原则。

此次培训，使我进一步丰富了心理健康方面的知识，同时，给我的教学也带了一定的启示，使我受益匪浅。

## 思想心理档案篇四

一、通过培训，提升了我心理健康方面的知识。心理健康培训总结。

通过培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际培养。

在这次心理健康教育培训活动中，我们不仅了解到教师职业倦怠产生的原因，还学习到了怎样进行职业倦怠的自我调适的方法，同时还掌握了教师怎样进行心理问题的自我调适。

二、通过培训，懂得了教师应具备健康的心理。

三、通过培训，认识到了学生心理健康的重要性。

总之，这次培训使我澄清了以前的一些心理学方面的错误见解，弄清了一些原来迷惑的问题，理清了心理学教育方面的思路，为以后的心理教育工作提供了理论基础和理论支持。我感谢这些知名的教授和学者，他们既有理论功底，又有实际经验，他们以自己智慧为我们点燃了一盏明灯；同时也感谢我的学校，为我提供了一次心灵洗礼的机会。

## 思想心理档案篇五

本学期，我以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，不断转变教学理念，改进教育、教学方法，改进工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为实施素质教育营造良好的心理气氛。并结合我校学生的实际，通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折，适应环境的能力，促进学生人格的健全发展。现总结如下：

一、关注校园心理安全，抓好心理健康。

我们充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系为前提，以自身健康的心理去影响学生，本身就是一种最有说服力的心理健康教育。营造一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的氛围和心理环境，真正减轻学生的心理压力和精神负担。

二、整合各种资源，发挥心理健康教育合力。



学校心理健康教育是全程的、全方位的心理健康教育，因此，日常教育中，注重整合各种资源，来发挥心理健康教育的合力。

### 1. 充分利用课堂教学，扎扎实实推进心理健康教育。

课堂，是师生沟通的一个重要场所。在学科教学中渗透心理健康教育，是实现心理健康教育目标的主渠道。在课堂上，师生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，我注重挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，实实在在推进心理健康教育。在课堂中巧妙地渗透德育思想、心理教育，努力培养学生正确的人生观和积极进取的人生目标。

### 2. 通过学校开展的各种喜闻乐见的活动为契机来推进心理健康教育。

今年，我校开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了学生良好的心理素质。本学期开展的活动把不怕困难，顽强拼搏，不怕失败，积极进取等良好的心理因素种植在学生心中。每次活动之后，作为心理老师，在课堂上我都会进行适时教育，让学生将这种种良好品质的种子深深植于心中，这对学生今后的发展是有益的。

### 3. 利用学校各种设施，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，注重利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、校园网、心理咨询室、热线电话等来开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育活动。使学生在参与活动中，感受伙伴之间的团结协作的亲密友谊。

### 三、引导学生主动参与，切实提高心育实效。

成长和发展从根本上来说是一种自觉和主动的过程，如果学生没有主动意识和精神，处于被动的地位，那么心理健康教育就会成为强制行为，变得毫无意义。为了引导学生主动参与，切实提高心育实效，在实践中尝试了以下的做法：

第一是利用学校各项宣传，使学生科学认识心理健康教育。许多学生缺乏对心理健康教育的科学认识。比如，有些学生认为心理健康教育的对象是心理有问题甚至是心理变态的人，所以难免对心理健康教育有抵触情绪。我们利用心理橱窗、心理小报等途径来宣传心理健康教育，在心理课堂上加大力度来宣传心理健康教育。通过这些途径宣传心理健康教育，提高学生的认知水平，加深他们对心理健康教育的科学认识。通过加大宣传力度，让学生科学了解发展性心理健康教育，来强化其参与心理健康教育来优化自身心理素质，提高自身心理健康水平。

第二是针对学生需要，开展各项心理健康教育活动。兴趣是学生最好的老师，在学科教学中是如此，同样，在心理健康教育中也一样。我始终本着“心理健康教育要蹲下来看孩子的需要”为原则对学生时时进行心理谈话。在课堂上，教学内容力求联系学生的实际，每课教学只要能有有利于学生的心理健康，有利于学生的潜能开发，有利于学生的全面发展，都大胆进行尝试。

### 四、加强心理辅导，关注和保护特殊群体的正当权益和身心健康。

在学校生活中，有一些特殊群体的利益更容易遭到侵害，包括学习成绩落后的学生，比较调皮、淘气的男生，家庭条件差、父母下岗或离异的学生，有亲属患有精神病或正在服刑的学生，以及那些性格内向、怯懦、寡言少语的学生等等。这些少年儿童因生活中一些不尽如人意的事件而容易遭到学

生的歧视，受到心理伤害的可能性也要比一般学生大得多。女生虽受到各种惩罚的经历比男生少一些，但却对惩罚怀有更多的恐惧，在心理上受到的伤害更大。对这类学生群体，做为心理老师，我努力从生活上、心理上、学习上关心、帮助他们，使他们找到自己的自信，防止他们在隐性伤害中过早对社会和自己丧失希望，走上自暴自弃的道路。具体做法是：

1. 开展心理咨询，建立健全心理档案。学期初，都从学生自卑、自悲、自私、自负、学习焦虑、消极、厌学等方面对学生进行调查，在普查基础上根据其结果设立特殊学生心理档案。并在各个班级设立“知心姐姐”信箱以利于教师及时了解学生的思想动态，这样学校心理辅导老师及有关班级任课教师就能够依据不同情况，协同进行引导、教育。力争将心理安全隐患消灭在萌芽状态。

2. 理解信任学生，消除对立情绪。对立情绪是学生受挫后的逆反心理反映。通过正面的、积极的教育，经过促膝谈心，提高他们的思想认识，增强理智。由于每个青少年都有较强的自尊心和上进心，都渴望得到别人的尊重、信任和鼓励，因此，遇事要征求他们的意见，维护其自尊心；同时，相信学生会有进步，要创设宽松、和谐的环境，消除对立情绪。

3. 表扬鼓励学生，消除自卑。在教育中本着这样的原则：对学生的教育不要太急，更不能在公开场合大肆批评，而要根据因材施教的原则，依据循序渐进的要求提出目标和任务。善于发现学生的闪光点，及时肯定学生的优点，提高学生积极进取的自信心，获得了比较好的教育效果。

## 五、在行动研究中探索教育之路。

心理健康教育在我国发展的历史并不长，而且各地情况都不一样，开展心理健康教育并没有固定的模式可以借鉴，心理健康教育工作如何起到更好的作用，可以说是摸着石头过河。

心理健康教育是全新的事业，这样，就更加需要有科研意识，在摸索中探索成功之路。在当前情况下，在我校开展行动研究是一线教师参加教育科研的主要方式，对学生喜欢的心理健康教育方式的调查等等，无不渗透着行动研究的理念。我觉得，为了使心理健康教育更好发挥其作用，在行动研究中积极探索心育之路也是一条可行的方式。本学期，我还和各位班主任老师交谈，针对自己在教学中碰到的特殊学生以及棘手事件，进行了交流和沟通，大家群策群力，获得了一定的启示。

实践证明，要使学生的心理得以健康发展，教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。下学期，我将进一步挖掘、优化自身的教育资源，不断探索，开拓创新，深入做好小学心理健康教育这一工作。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 思想心理档案篇六

南昌大学14栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训

活动在14栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员刘晓静与刘昆明共同主持。

次楼栋内部活动的主旨是增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能,开拓成员们的思维与意识,丰富同学们的课余知识,与此同时也锻炼成员的能力,也增加了咨询室的凝聚力。

刘晓静与刘昆明主持,介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应,是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应,最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图,主要包括了微表情的六大种类:愉悦,愤怒,厌恶,轻蔑,恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频,让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由王子威学长做总结,具体的谈到了本次活动的优缺点,并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部活动的意义与必要性。一是锻炼新人,而是丰富楼栋成员的心理知识,三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分,十四栋朋辈心理辅导室内部活动结束。通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识,还锻炼了自己的能力,增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的,很高兴通过我们的努力,可以让同学们学到更多的课本以外的知识。

## 思想心理档案篇七

踏着金秋的季节,迎着朝阳,我们有幸参加由惠州市教育举办的“20xx年惠州市义务教育阶段班主任心理健康教育培训班”。这次培训之旅,我受益匪浅,特别感谢四位资深的培训师,给我们教师的专业发展指引方向,正确引导教师如

何应对中小学的心理健康问题。

20xx年11月6日上午，首先为我们带来精彩讲座的教师是来自华南师范大学的特聘研究员：袁杰博士，袁杰老师非常随和，开场给我们探讨他昨天晚上遇到的问题：昨晚有一位家长咨询他，为什么他的孩子总是喜欢偷东西。对于偷东西的孩子，我们家长或者老师最普遍的反应是严肃批评，并且警告孩子，下一次绝对不能再犯同样的错误。而袁杰博士则反问教师，我们小时候是否偷过东西，很多教师表示偷过，现在大家也没有成为罪犯，其实孩子想要东西，就去拿，这是很正常的事情，从偷东西的行为中，要精心去挖掘他背后的原因。袁杰博士告诉我们，一般偷东西的孩子，内心都是缺乏爱的，或者亲子关系不融洽，他在向父母要的时候，父母拒绝，或者没有正确指引。袁杰博士总结：一个孩子犯错，如果拒绝承认，肯定是有原因的，我们在批评教育孩子的时候，要树立正确的价值观，我们为什么要批评？不要为了批评而批评，要站在孩子的立场上，帮助他改正缺点，而不是把生理上的不成熟，上升到道德的缺失，这是对孩子的最大误解，同时会给孩子造成伤害。比如说，上面孩子偷东西的行为，孩子偷一个玩具，只是但单纯地想要，此时如果家长有过激的反应，不问却一顿暴打，或者骂他是小偷，家里不要小偷等言语，这根本不能解决他的问题，反而会造成误解和隔阂。

袁杰博士还为我们介绍了他的新书《爱的三部曲》，这套理论，为我的人生观注入新的知识，使我更懂得了自己应该如何跟周围的相处，如何使自己更加强大。

爱的三部曲之人生第一步：在乎他人，在乎彼此，缺爱，同时向他爱人索取爱。这是很原始的爱，这种爱受制于人，会因为别人的喜怒哀乐而对自己产生很大的影响，没有自己的主见，同时向别人索取爱。袁杰博士分析了缺爱的原因，包括爱的忽视，爱的控制。

爱的三部曲之人生第二步：放下他人，在乎自己，自爱和自纳。从外向内，深刻了解自己，关注自己，让自己慢慢成长，用成长型思维模式自我，逐渐走向强大。用小步子原理，每天进步一点点，关注自己努力和过程，不执著于结果。

爱的三部曲之人生第三步：放下自己，真正在乎他人，爱他人。爱己而后爱人，爱他人和世界，爱是唯一的答案。

最后，袁杰博士用一首古诗总结：人生实苦，自爱是路。陌上花开，不念归处。真是太妙了。每个人的成长历程都不一样，要经历许多困难，所以要更加爱自己。

通过两天的培训，提升了我的心理健康知识，我将会用这些知识去和学生沟通交流，让每位学生健康，快乐成长！

## 思想心理档案篇八

首先明白了助人之前要先了解自己，感受自己的感受。尊重一词要贯穿始终，既要尊重对方也要尊重自己。

其次就是体验了一下一些具体的东西，之所以不用学会了这个词，是觉得短时间的培训顶多是知道了这样一些做法和方法，离会用还差很远。只是可以尝试将这种体验运用到具体情境中。

认识自我的方法之一便是森林中的三只动物，简单的说就是在慢慢放松之后，在咨询师的引导下慢慢走向森林深处，在这个过程中，在森林入口、路上、森林深处分别遇见的三只动物分别代表了一般场合中、亲密关系中和内心深处的自己。这个游戏需要在一个放松的环境中进行。虽然我们当时是用它来了解了自己，同时这也可以用来了解别人。

建立咨询关系时首先需要尊重，尊重来访者的状态，并及时调整自己的应对状态。其次是倾听，倾听不仅是对言语

的倾听，也包括对肢体语言，表情甚至沉默的倾听。在倾听的过程中慢慢共情，建立比较好的咨询关系。

在咨询过程中，提建议往往是极不重要的，关键是通过倾听，建立共情，然后慢慢引导来访者找出问题的根源所在。在这个过程中，可能会遇到来访者还不愿意去面对某个问题，某个环节。这时候需要通过对方的一些简单行为，特别是一些突然的状态转变，捕捉到对方的心理，反思是不是自己推进的太快，是不是还需要更多的时间让他准备好了，再继续向下推进。

共情是咨询能否继续非常最要的一环，在培训中体验了不同姿势的对话，生命曲线的绘制，不同方式的故事分享以及从言语、肢体语言、感受各个方面来达到共情。

在不同姿势的对话中体现出了人与人之间真的有很大的差别，不同人习惯的对话方式会有很大不同。在接受来访者的时候，需要从他的对话姿势判断此人的想要的是什么样的倾听对象，从而做出反应，决定自己是充当一个非常权威的角色，还是一个平易近人的角色。

生命曲线的绘制可以发掘一些导致一个人现在这种状态的原因。同时也体会到有些事情那可能当时的影响很大，但是时过境迁，再回首去看的时候，事情并不是那么严重。这可能在帮助来访者正视问题上会有帮助。

不同方式的故事分享，体会到了当你带着任务，或者满腹心事去听别人的故事的时候，很难做到共情。这也是为什么在做心理咨询之前需要释放自己，让自己可以很自然很投入的面对来访者，倾听他的内心。在这个工程中也体会到了人与人的不同，对于同一件事的影响程度不同人看来差别会很大。这也揭示出了共情的重要性。

从言语、肢体语言和感受三个方面来体会共情为共情提



供了很好的几种方法。这其中比较关键的一点是要投入，投入了才能从细微之处体会到对方的感受，达到与对方的共情。但是重要的一点是既要能够投入也要能够很快的走出来。很多事情达到共情之后就发现都能理解，特别是最后表演最讨厌的一种人的时候，设身处地的一想，其实很多行为都能理解。只是共情归共情，理解归理解，别忘了原来的自己。在生活中理解别人只是为了更好的做出应对，保护自己。在咨询关系中，理解别人只是为了体会他的感情，达到咨询的效果。

助人之前先认识自己，尊重对方也要尊重自己，感受自己的感受，慢慢成为自己。在助人的时候全身心投入，尊重对方，建立相互信任的关系，很好的共情以帮助别人，助人之后快速恢复自己。也许这是对这几天培训最简单的总结。

## 思想心理档案篇九

感谢这次培训，给我送来了一剂心灵的良药，让我在今后的工作中重拾信心。

很庆幸参加了这次心理健康专题培训，通过听取专家的视频讲座，细读同行们的心得文章，走进班级论坛，使我获取了教师心理健康的观念和基本知识，这次培训带给了我无限的收获。

这次培训让我受益最深的就是如何应对教师的心理问题及职业倦怠。

- 1、寻求社会支持。呼吁社会提高教师的社会、经济地位。充分认识教师也是一个普普通通的人，是一个追求完善的“常人”。

- 2、建议学校管理者在管理过程中要坚持以人为本，实行人性化管理，要关注教师的成长与发展，为每一个教师提供发展

的机遇，帮助每一个教师获得发展的乐趣，要关心、爱护、尊重、理解教师，满足教师的精神需要。

### 1、保持心理健康。

(1) 教师要培养积极的自我意识，要走出教师“完美形象”、“无所不能”的思想误区，清楚地了解自己的优缺点所在，正视自己的喜怒哀乐，既不妄自菲薄，也不自我膨胀，不过分苛求外部环境，以避免因现实与理想之间的落差而造成的心理冲突。

(2) 运用积极的心理暗示。教师在工作中难免会与领导、同事及学生发生一些不愉快的事情，它会使教师受到打击而自怨自艾、退缩、逃避或走向极端，陷入职业倦怠。这时要用言语反复提醒自己，进行自我暗示，促进自己乐观向上，善待生活，充满激情，从而远离倦怠。

(3) 及时宣泄自己的不良情绪，遇到烦恼，不要闷在心里，更不要钻牛角尖，可找几个知心朋友谈谈心、聊聊天，或参加一些健康有益的文体活动，调节心理平衡。

### 2、改善人际关系。

良好的人际关系可以使教师获得良好的社会支持，教师应努力形成正确的人际关系知识，恰当把握在交往过程中的自我定位，遵循平等交往原则，掌握基本的人际交往技能，真诚对待交往对象。从而改善人际关系，获得良好的社会支持系统，通过社会支持来缓解压力，降低职业倦怠。

### 3、提高综合素质。

教师应加强学习，不断提高自身的综合素质，促进自己可持续发展，为自己的职业发展奠定坚实的基础。

(1) 要有良好的政治思想品德。牢固的法纪意识。遵守社会公德，崇尚家庭美德。要具有较高的专业水平和渊博的文化知识、广博的文化素质。

(2) 要具有健康的个性修养。教师端庄优雅的举止、儒雅的风度、礼貌博学的谈吐、大方得体的着装和整洁的仪容仪表等，都是教师良好素质的外部表现。教师本身就是一种教学媒体，教师的体态语言对学生具有直观、真实的教育作用，也将对学生的行为举止、仪表修养产生直接的影响。

(3) 要有高尚的情操、谦虚的品质，是教师应具有的良好个性心理品质。高尚的情操包括教师的操守、道德感、理智和美感等方面，谦虚的品质是教师在行为作风上所表现出的虚心、不自满、不骄傲，乐于接受批评与建议，取长补短。正如孔子所倡导“三人行，必有吾师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”

(4) 要有坚强的意志，持之以恒的精神。俗话说：“十年树林，百年树人。”教师的工作是艰巨繁重的脑力、体力相结合的劳动，没有严格的时间和空间界限，不分八小时内外，全凭教师的良心、觉悟和意志去完成，有时为了解决某个教学问题、班级问题或某个学生的问题，会耗费教师许多的精力和时间，因此，坚强的意志和持之以恒的精神是教师个性心理品质的重要内容。

#### 4、保持乐观的心态和幽默的情绪

(2) 教师要有广泛的兴趣，健康幽默的情绪，平静愉快的心境和活泼开朗的性格。教师广泛的兴趣，不仅表现在对教育事业的酷爱和高度的责任心，而且还表现在满腔热情指导一切对学生有益的活动；教师特定的职业活动，要求教师要有自我控制情绪的能力，并应以积极的情绪去感染和激发学生；教师活泼开朗的性格也是一种积极的教育因素，教师在工作中所表现出的积极乐观、热爱生活、勤奋工作的风貌，都会

提高教育教学的效果，有利于学生健全人格与健康心理的形成和培养。同时也对学生今后的成长产生潜移默化的影响。

通过这次心理健康培训使得我提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。